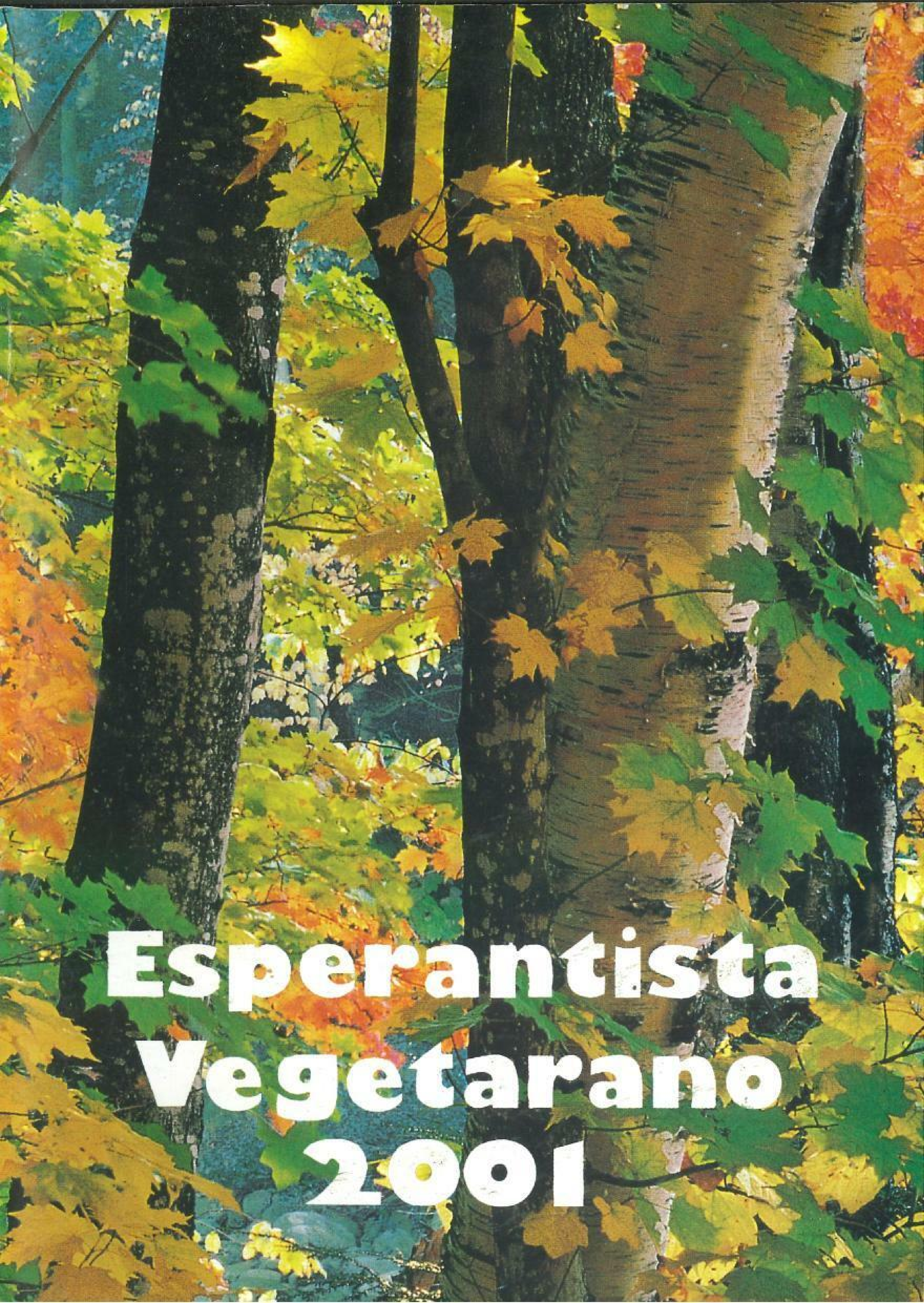

Esperantista
Vegetarano
2001



Esperantista Vegetarano 2001

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Movado fondita en 1908 - Unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Redaktoroj : William Simcock, Bob Felby, Ejnar Hjorth, Mark Steinberg, Lilia Fabretto
Adreso : Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 ROMA, Italia - Fakso 06 58202232

karaj gesamideanoj,

ni daŭre aŭdas la vorton -nova- pri ĉiutemaj, entuziasmaj kaj promesplenaj iniciatoj sur malsamaj kampoj. Ankaŭ en Esperantujo tio feliĉe okazas kaj novaj iniciatoj ĉie burĝonas.

En tiu ĉi progresa kaj rapidega irado, kelkfoje, kiel kajto, kiu forflugas el la manoj de infano al la ĉielo, ankaŭ la spirita esenco de nia movado forflugas el la celo de niaj novaj iniciatoj. Valoras paroli pri nia lingvo, valoregas instrui ĝin, sed kia estas la celo de nia lingvo? Neniu povas nei ke en ĝi ekzistas frata spirito, kiu, per ĝi, de nia movado iradas eksteren por renkonti aliajn homojn.

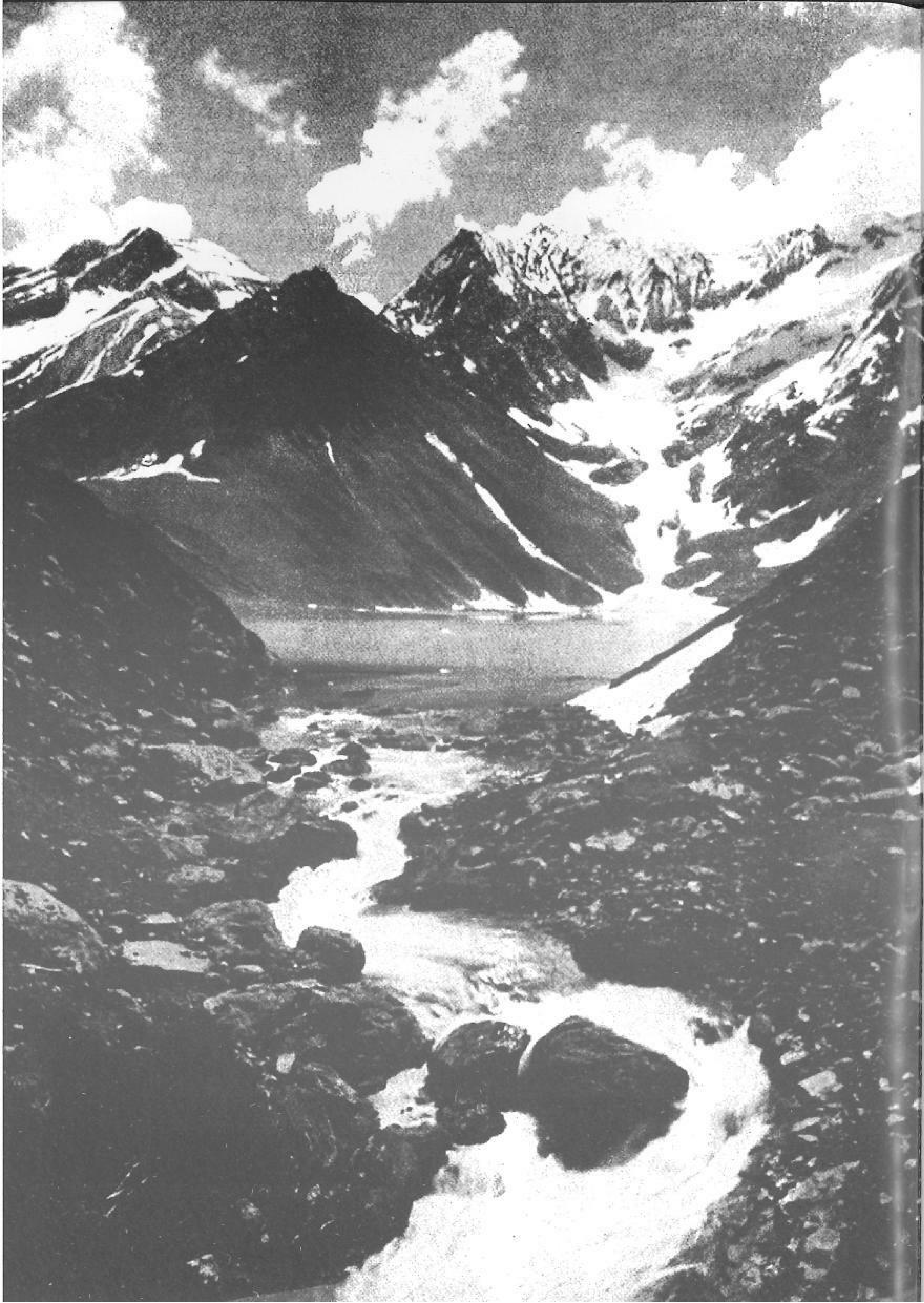
Estas tiu spirito same kiel la FUNDAMENTO DE E-O en nia instruado, kiu devas gvidi nin al la vera celo de niaj iniciatoj. Nur per tio la venontaj generacioj de samideanoj trovos la solidajn bazojn sur kiuj sin apogi kaj por progresigi la ideon de L.L. Zamenhof.

Se tiu ĉi "nova" kaj sentempa, frata spirito ĉeestos en niaj agadoj kaj en la instruado de nia lingvo, tio vekos intereson, ĉar nuntempe frataj sentoj estas mirige raraj, kaj niaj iniciatoj bone fruktos.

La homoj estas parto de la kreitaro, kiu nur per amo vivas harmonie.

Ĉiumatene, je la vekiĝo, ni sendas libere kaj sen ritoj penson de amo al la tuta kreitaro, al ĉiuj homoj, bestoj, plantoj, kaj tiu ĉiutaga pozitiva penso nutras ankaŭ nin je harmonio.

ĉiam antaŭen



Sur la Himalaja Montaro

en la lando de la Hunzoj

Edmond Bordeaux Szekely doktoriĝis en Parizo (Paris), Francio, pri filozofio kaj ricevis diplomojn el la Universitatoj de Vieno (Wien), Aŭstrio kaj Lepsiko (Leipzig), Germanio. Li verkis pli ol 80 librojn pri diversaj temoj kaj interalie la libron "Scientific Vegetarianism" (Scienca Vegetarismo). Li estis vegetarano kaj Esperantisto; li prelegadis en nia lingvo kaj verkis koncizan E-gramatikon. Li estis fama filologo. Li esploris la spiritan vivon de la popoloj, kies antikvajn kulturojn li profundigis, kaj lernis la lingvojn sanskritan, aramean, grekan, latinan, krom dek modernaj lingvoj, kaj Esperanton. Li travojaĝis kvin kontinentojn en la serĉado de tiuj, kiuj estas "senaĝaj", kaj de tio, kio en la mondo kaj en la diversaj kulturoj estas universala je apliko kaj sentempa je saĝeco. Kun la Nobelpremiito Romain Rolland li fondis la asocion International Biogenic Society (Internacia Biogeneza Asocio).

En la verko "Search for the Ageless" (Serĉante Senaĝecon) d-ro Edmond B. Szekely rakontas ke dum vojaĝo al Hindio li estis invitita en la domon de Hinda instruisto, kiu montris al li rudimentan vortareton de la Hunza lingvo. La Hunza popolo, kiu parolas tiun strangan lingvon, - diris la Hindo - loĝas en la alto de la montaro en izolita, preskaŭ nealirebla regiono, kiu ĉirkaŭas la Pamiran (Pamir) platajon proksime al Tibeto (Tibet). La Hunzoj estas popolo tute malsimila al ĉiuj siaj Aziaj najbaroj; ili ne havas malsanojn kaj ili atingas nekredeblan longvivecon. D-ro Szekely tuj interesiĝis pri la afero kaj decidis viziti tiun strangan popolon.

Riska vojaĝo tra krutegaj altaĵoj

Ricevi permeson de la aŭtoritatoj viziti la Hunzan landon estas tre malfacile. La aŭtoritatoj pensis ke d-ro Szekely estas spiono, ĉar la regiono estas preskaŭ nekonata kaj ĝi estas proksima al la landlimoj de Rusio, Ĉinio kaj Hindio. Fine la permeso estis donita kun teruraj avertoj pri la danĝeroj, kiujn oni povas renkonti dum la vojaĝo. Kun la helpo de Hindaj amikoj li trovis gvidiston kaj mulon por montara surirado, ekipis sin per provizoj kaj manĝaĵo, kaj komencis la vojaĝon. Ne longe post la komenco de la vojaĝo li konstatis la pravecon de la avertoj. Suprenirante al la vertiĝodona altaĵo sur tiun negastaman kaj dezertan ŝtonan montaron, li trapasis sentojn de alarmo kaj teruro, kiam li devis trairi neekzistantan irejon. Fakte ne ekzistis irejo, sed nur plataj ŝtonoj martelitaj el la flanko de la monto kun vido de milmetroj da profundegaĵo, da pura neniom sur unu flanko, kaj sufiĉa spaco sur la alia flanko por ke la karavano iradi singarde unu malantaŭ alia. Kiam d-ro Szekely atingis la lastan etapon de la vojaĝo, la penso pri la reiro iĝis al li deziro ne plu reiri, sed resti tie por ĉiam.

Varman bonvenon meze de nekompreneblaj lingvoj

Tre varman saluton ricevis d-ro Szekely kiam li alvenis al la Hunza lando. Amase ĉiuj ĉirkaŭis lin kun signoj de ĝentileco kaj gastamo. Ĉiuj gaje parolis al li kaj faris al li demandojn. Kvankam li studis atente la vortareton de la Hunza lingvo, li komprenis eĉ ne unu vorton el tio, kion ili diris. Do, meze de gestadoj kaj amikaj ridadoj ili akompanis lin al la domo de la Mir, kiu estas la estro de la komunumo.

Ĉiuj domoj estas faritaj el ŝtonoj kaj tiu de la Mir estas simila al la aliaj, sed nur pli granda. Ĉiuj domoj havas fenestron lokitan tiel ke oni povas rigardi tra ĝi absolute miregigan vidaĵon el la pinto de la mondo. Neniu pentraĵo de iu ajn fama majstro povas superi la belecon de tiu panoramo.

La Mir - pludiras d-ro Szekely en sia libro - estas gaja homo kun grandaj lipharoj, vestita kiel ĉiuj aliaj Hunzoj, per alta ronda ĉapelo kovrita per multkoloraj brodaĵoj kaj per lanaj vestoj bele teksitaj. Sur la ŝtona planko de la ĉambro estas ŝafofelaj tapiŝoj kaj ni sidiĝas sur ili kaj ni tuj komencas serĉi komunan lingvon por konversacii. La Mir estas instruita homo kaj li parolas kelkajn fremdajn lingvojn kaj mi parolas plurajn lingvojn, sed kun konsterno ni ne povas komunikiĝi inter ni ĉar la lingvojn, kiujn mi konas, li ne komprenas kaj inverse. Senespere fine mi demandas al li: "ĉu vi parolas Esperanton?". Liaj okuloj eklumiĝas kaj li diras: "Jes, Samideano!", kaj ni nin brakumas kaj ni komencas paroli per fluo da vortoj pri ĉiuj temoj. Li volas scii ĉion pri la "malsupra" mondo kaj same mi volas koni la historion de lia popolo sed antaŭ ĉio mi demandas al li kiamaniere li lernis Esperanton en tiu izolita loko. Li diras al mi ke antaŭ kelka tempo li ricevis poŝte gramatiketon de Esperanto kun vortaro de mil vortoj, kiujn li tuj lernis kun entuziasmo. Poste li komencis korespondi kun samideanoj en la tuta mondo.

Malgranda popolo en grandega montaro

Plutarko, la Helena historiisto kaj moralisto (m.125), mencias malgrandan, feliĉan popolon loĝantan ĉe la landlimo de Hindio. En la tempoj de Plutarko, la Hunzoj

jam loĝis sur la Himalaja montaro ĝuste ĉe la landlimo de Hindio kaj ili estis sana, pura kaj feliĉa popolo, kvankam tre malriĉa. La lando de la Hunzoj ne aperas en kaŝita fabela verda valo kiel oni povas imagi, sed ĝi estas sur malvarma kaj negastama ŝtona plataĵo, kiun konstanta kaj tre malfacila laboro de generacioj da homoj igis fruktodona. Pro la manko de grundo, ĉiu spaco de disponebla terpeco estas utiligata por kreskigi ion, kaj ili sukcesas ricevi el tre limigita grundo la necesan kvanton da fruktoj kaj legomoj, kiun ili bezonas.

La Hunzoj ne estas kultura popolo en la senco abstrakta kaj teknika, tamen ili posedas raran homaman kaj socian kulturon. Ne estas temploj el ŝtono en la lando de la Hunzoj. Ili havas la ĉielon kaj la montaron. Ili ne imitas la Naturon per arto. Ili travivas ĉiutage la miron de la Naturo. Ili praktikas la sanan flankon de la vivmaniero, kiu konsistas el simpla manĝo, pozitivaj pensoj kaj el festoj, kiujn la tuta kumunumo gaje partoprenas okaze de solsticoj, semado, rikolto, geedziĝoj, lumrenoviĝo. Iliaj vizaĝoj neniam estas mallumaj.

Nutrado

La Hunzaj patrinoj mamnutras per sia propra lakto la infanojn dum du aŭ tri jaroj kaj tia estas la plej saniga, baza nutrado. La ĉiutaga manĝaĵo de la junuloj kaj de la plenkreskuloj estas simpla, malabunda, sed nature plenvalora kaj bongusta.

Ili amas bestojn, kaj bezonas la lanon kaj la felon de ŝafoj kaj kaproj por vesti sin kaj ŝirmi sin kontraŭ la malvarmo, sed ili mortigas bestojn nur kiam ili estas maljunaj aŭ sin vundas tiele, ke ili ne plu povas sin nutri kaj vivi. La bestoj mem malfacile vivas sur la montaro, ĉar

ili ne havas multon por manĝi; ili estas malgrasaj sed sanaj.
La ĉefa manĝaĵo de la Hunzoj estas nekuirita kaj freŝe preparata per fruktoj, legomoj, burĝonoj, nuksoj. Krome ili muelas ĉiutage iomete da kunbrana greno inter du ŝtonoj kaj preparas malgrandajn, platajn tortetojn, kiujn ili rostas sur fajro ĉiun fojon dum la tago, kiam ili deziras manĝi ilin. Ili nenion malŝparas. Dum la mallonga somero ili manĝas freŝajn abrikotojn; kelkfoje ili disrompas per du ŝtonoj la kernojn kaj manĝas la semojn. La disrompitajn kernojn ili bruligas por fari fajron. Tre malofte la Hunzoj manĝas viandon kaj laktaĵojn; besta graso ne ekzistas. Ili estas vegetaranoj eble ne pro prefero, kvankam ili tre amas bestojn, sed ĉar ili bezonas bestojn, kiuj estas fonto de lano kaj laktaĵoj.

Sano

La sanstato de la Hunzoj ne estas nur manko de malsanoj. Laŭ la Bulteno n-ro 109 de la Komitato por la Nutrado de la Nacia Konsilio de la Scienco en Usono, la sanstato de tiu popolo estas "buoyant" t.e. gaja kaj "elasta" pro tuja reakiro de fortoj; en ĝi estas viveco, sprito, vervo; ĝi estas superabunda kaj floranta. Tia estis la sanstato de la Hunzoj ĝis la unuaj jardekoj de 1900, kiam la tiel nomata "okcidenta civilizacio" ankoraŭ ne atingis ilin. Ĉu vi havas aktualajn novaĵojn el la Hunzoj? Estus interese scii ĉu ili ŝanĝis vivmanieron kaj ĉu ili estas ankoraŭ sana kaj feliĉa popolo.


1

JUNAJ GEESPERANTISTOJ ĈE LA EŬROPA PARLAMENTO

17 delegitaroj de lernantoj de fremdaj lingvoj ĉe superaj lernejoj el Eŭropaj landoj, kaj internacia delegitaro de lernantoj el Francio, Hungario, Italio, Kroatio, Litovio, Rumanio kaj Svedio, kiuj havis Esperanton kiel komunan lingvon, estis invititaj de la Eŭropa Parlamento la 8-an de Majo 2001 en Strasburgo, Francio, kadre de la Eŭropa Jaro de la Lingvoj kaj okaze de la projekto "Euroscola" (pr. Euroskola).

"Euroscola" programis parlamentan sesion pri la instruado de fremdaj lingvoj, en kiu la lernantoj "ludis" en fremdaj lingvoj parlamentajn rolojn.

La "evento" estas grava, ĉar en la Granda Salono de la Eŭropa Parlamento junaj gesamideanoj en nia lingvo (kun traduko al la franca) faris kun alilingvanoj proponojn por solvi la lingvoproblemojn en Eŭropo. Kiel veraj "parlamentanoj" en la unua kunsido, la lernantoj inter ili elektis la "prezidanto"n de la "parlamento". El 171 E-parolantoj, 35 "parlamentanoj", elektitaj kunsidis en la plenkunsidejo, kaj la ceteraj observis la "laborojn" de la tribuno. Gabriele CORSETTI el Italio legis sian kandidat-paroladon en Esperanto kaj juna samideano el Francio tradukis ĝin en la francan, kiun oficialaj interpretistoj tradukis siavice al aliaj lingvoj. En la dua kunsido, la fina Rezolucio de la E-delegitaro estis prezentita en la Granda Salono kaj lernantino Adela MICOTA el Rumanio legis ĝin

2

3

en Esperanto trankvile, klare kaj belsone.

Konscia pri la valoro de la diverseco de la lingvoj kaj kulturoj, kaj pri la danĝero de la superregado de unu sola nacia lingvo super la aliaj, per la fina Rezolucio, la E-delegitaro petis inter aliaj punktoj, ke la instancoj de la Eŭropa Unio estigu komisionon, kiu trovu solvon por garantii la diversecon de la lingvoj kaj esploru kun la helpo de E-spertuloj, la eblecon oficialigi la uzadon de la neŭtrala internacia lingvo Esperanto, kiu ebligas rektan komunikadon kaj helpas la lernadon ankaŭ de aliaj lingvoj.

La E-organizantoj, instruistoj kaj lernantoj el diversaj landoj sukcese laboris kune por la plenumado de la projekto "Euroscola". Ne estas eble mencii ĉiujn, sed certe estas aparte menciindaj la Parlamentano Jean-Jacques FRITZ, Gilbert STAMMBACH, Claude NOURMONT, Philippe BERIZZI, kaj Franca lernanto Xavier DEWIDHEM, kiu laboris ankaŭ pri la teksto de la Rezolucio.

El Italio 30 gejunuloj partoprenis en la "evento". Prof-ino Filomena CANZANO (pr. Kancano) gvidis la kursojn kaj sindone zorgis pri la afero en sia lando, kun la helpo de Itala E-Federacio kaj de la Roma E-Grupo.

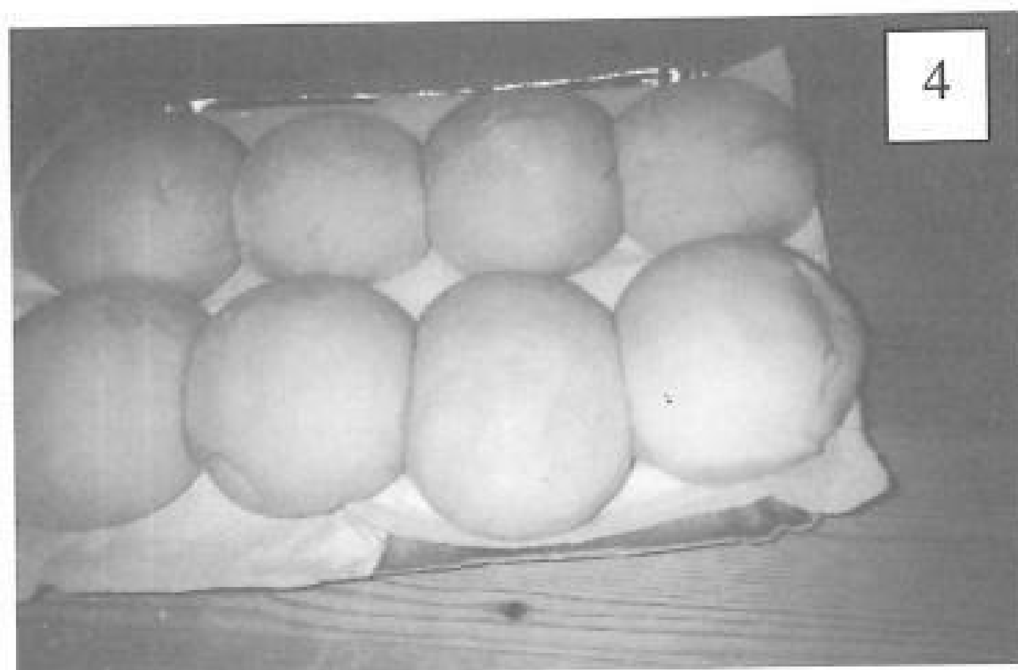
Fotoj:

1. Strasburgo, Francio - la 8-an de Majo 2001 - Gelernantoj de fremdaj lingvoj en la Granda Salono de Eŭropa Parlamento okaze de la programo "Euroscola", kadre de la Eŭropa Jaro de la Lingvoj.
2. Grupo de E-lernantoj el Italio en Strasburgo kun prof-ino Filomena Canzano (unua, unuavice de maldekstre).
3. Ses Esperantistaj "parlamentanoj" (el Italio) elektitaj, kiuj rajtis partopreni la rolludon en la plenkunsidejo.
(unuavice de dekstre) Gabriele CORSETTI, Francesco MAURELLI, Andrea DI FAZIO, Alessandro VANICH, Chiara STAGLIANO', Miriam PATACCHIOLA.


1


2


3


4


5


6


7


8

Receptoj

LUNARKAJ DOLĈAJ BULKOJ

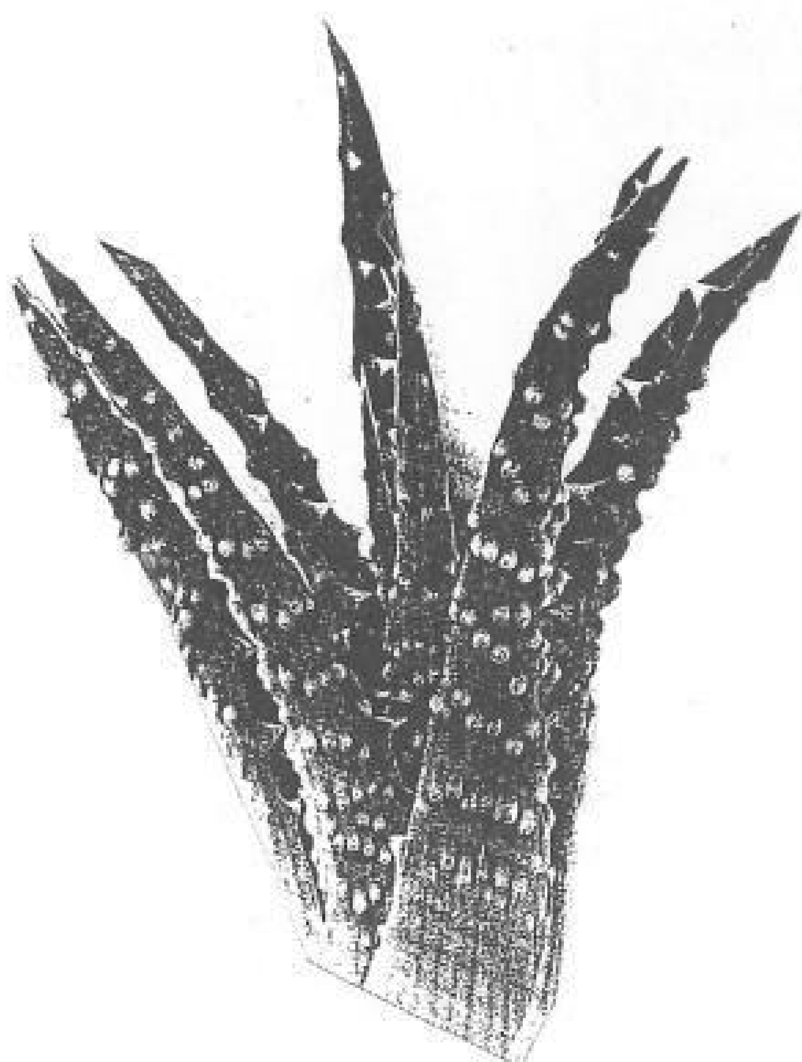
Recepto kaj fotoj de *Filomena Canzano*

1. Sur knedtabulo miksu: 1 kg da tritika faruno, 50 g da biergisto fandita en glaso da varma akvo, 250 g da vegetaĵa margarino, 6 supkulerojn da sukero, 5 ovojn.
2. Bone knedu kaj faru paston.
3. El la pasto faru 8 panetojn. Metu la panetojn en fridujon.
4. Post unu horo kaj duono forprenu la panetojn el la fridujo.
5. Ruletendu rondforme ĉiun paneton, aldonante plian farunon (tiom, kiom necesas) por eviti gluecon.
6. Distranĉu ĉiun rondon en 8 partojn.
7. Metu sur la larĝan parton de ĉiu detranĉaĵo, laŭvole: marmeladon, aŭ densan ĉokoladkaĉon ("nutella"), aŭ molan laktan kazeigitaĵon ("ricotta") kun pecetoj da ĉokolado. Volvu la detranĉaĵojn de la larĝa parto ĝis la pinto. Surŝutetu poste sukeron kaj lasu ripozi la bulkojn duonon de horo.
8. En ujo ŝmirita per oleo aŭ margarino kaj farunumita baku 10-15 minutojn je mezalta varmeco ĝis la bulkoj estas bele orkoloraj.
9. Surtelerigu kaj disdonu.



ALOO:

modesta planto, miriga resanigilo



Aloo Vera Barbadensis

Aloo estas sukulenta planto el liliacoj kun longaj, dikaj sukplenaj bazaj folioj kaj tubformaj floroj en spiko sur longa tigo (PIV). Ĝi devenas el Afriko. Indikoj pri la uzo de tiu planto aperas jam sur Sumera argila tabuleto de la 4-a jarmilo a.K. kaj en kolekto da plantaj kuraciloj datita 3500 jarojn a.K. sur antikva Egipta papiruso.

Pluraj estas la varioj de aloo, sed nur tri aŭ kvar el ili havas resanigajn efikojn: la plej konataj estas Aloo Vera Barbadensis kaj Aloo Arborescens. Aloo devenas de la Araba "alloeh", kiu signifas maldolĉa, brila, travidebla. Fakte, kiam oni forprenas la haŭton de la folio, aperas brila, travidebla ĝelo, kiu similas puran glacion.

Emocioj afekcias la organismon

Unu el la celoj de la verkistoj de la antikvaj Grekaj tragedioj estis veki en la sento de la spektantoj emocipurigon, liberiĝon de doloro kaj sereniĝon per la disvolvo de la tragedio laŭ la leĝoj de justeco.

En la homa korpo emocioj afekcias ĉiujn ĝiajn organojn. Emociaj ŝokoj kaj fizikaj, psikaj, spiritaj konfliktoj

malfortigas dum la jaroj la imunigan sistemon. La homo malsaniĝas ĉar li estas malpurigita fizike, psike aŭ spirite. Por resanigi la organismon de la homo estas necese purigi ĝin kaj aktivigi la imunigan sistemon, laŭ la Leĝoj de la Naturo.

Aktiva sinergio

Aloo Vera purigas, imunigas kaj nutras la organismon sinergie per ĉiuj elementoj, kiujn ĝi enhavas. Inter la pluraj substancoj, je kiuj ĝi estas riĉa, estas:

- aloaĵo, laksiga rezino kun sukcena koloro kaj tre maldolĉa gusto;
- antrakinono, baktericido kaj natura antibiotiko;
- enzimoj, kiuj reguligas la kemian parton de la organismo;
- nutraj elementoj, vitaminoj A, B1, B2, B6, C, E, K, fero, iridio, kalcio, kromo, kupro, magnezio, mangano, natrio, zinko, aminaj acidoj, proteinoj.

Apoteko de la Naturo

Oni diras ke Aloo (Vera Barbadensis kaj Arborescens) estas apoteko de la Naturo. Estas mirinde kiom da malsanoj ĝi preventas kaj resanigas per sia sinergia agado. Ĝi eltenis la provon de la tempo kaj pli longe ol ĉiu alia medicinaĵo farita kemie de la homo. En ĝi oni trovas helpon al preskaŭ ĉiuj problemoj de misfunkciado de la homa organismo, kaj ekzemple ĉe:
- akno, alopecio (senhareco), arteriosklerozo, artrito, anemio, astmo, bronkito, brulvundo, dentodoloro, enkarniĝinta ungo, gastrito, gingivito, glaŭkomo, haŭtdefrotiĝo, hemoroidoj,

hipertensio, pikoj de insektoj, infarkto, infekto, katarakto, kolesterolo, konjunktivito, muskola kramfo, mallakso, ĉiuj malsanoj de la haŭto, malsanoj kaŭzataj de stafilokoko, oftalmito (okula inflamo), podagro, prostato, reŭmatismo, tordiĝo.

En la Naturo estas kaj Bono kaj Malbono

La ĉi-supra listo enhavas kelkajn malsanojn, kiujn Aloo preventas kaj resanigas. En la Naturo estas kaj Bono kaj Malbono, kaj la sama planto povas esti saniga je specifaj malsanoj kaj evitenda je aliaj. Krome, ĉiu homo estas malsimila al alia, kaj li bezonas taŭgan kuracilon por si. Konsultu mediciniston, kiu kuracas per naturaj metodoj aŭ vian herbapotekiston, pri ecoj kaj dozoj de la medicinaj plantoj antaŭ ol uzi ilin. Aloo ne estas toksa, tamen estas konsilinde uzi la preskribitajn dozojn kaj ne pli longe ol laŭ la preskribo, ĉar daŭra traktado sen paŭzo povas igi la efikon nula aŭ eĉ kontraŭa. Evitu la uzadon de Aloo okaze de inflamo de la intesto, lumbaj perturboj, apendicito, dum mamnutrado, menstrua ciklo kaj gravedeco. Oni devas dozi prudente la pulvoron de la sekigitaj folioj kontraŭ konstipo, ĉar ĝi estas tre laksiga.

Aloo Arborescens

"Oni povas resaniĝi de kancero!" asertas P. Romano Zago, kaj per la libreto "Câncer Tem Cura!"* (Porto Alegre, Brasil), li donas ĉiujn detalojn pri tio kaj la recepton, kiun oni povas prepari malmultekoste hejme rekte el freŝa planto de Aloo Arborescens.

La homa organismo estas kunaĵo de diferencaj elementoj kaj substancoj, kiuj harmonie kunagadas por daŭrigi la vivon de la homo.

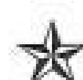
La recepto de P. Romano Zago uzas la tutan folion, ĉar ĉiuj substancoj, kiuj estas en la planto agu sinergie. En la kapacito de sinergia agado estas la sekreto de la ĉi-supra recepto. Ĉiuj elementoj estas gravaj en si mem, sed, kiel dirite, nur kiam ili agas unuiĝintaj, ili atingas la celon resanigi la tutan organismon. La recepto de P. Romano Zago helpas kaj sukcesis resanigi kanceron kaj ankaŭ la morbon de Alzheimer, de Parkinson kaj AIDS.

* en la itala lingvo: P. Romano Zago "Di cancro si può guarire" - Adle Edizioni - Padova - paĝoj 150 - eŭroj 12.91.



George Bernard Shaw kaj la medikamentoj

La fama verkisto George Bernard Shaw, kiu estis vegetarano, vivis ĝis profunda aĝo en bona sano. - Ĉiujare - li diradis - mi iras al la kuracisto, ĉar ankaŭ li devas vivi, kaj li skribas por mi recepton. Kun la recepto mi iras al la apotekisto, ĉar ankaŭ li devas vivi, kaj mi aĉetas la medikamentojn. Poste mi iras al Tamizo, kaj mi ĵetas la medikamentojn en la riveron, ĉar ankaŭ mi devas vivi - .





ĜUSTA KORPA TENIĜO

Natura korpa teniĝo

Normala infano nature piediras rektŝultre kaj ĝi havas ĝustan korpan teniĝon. Estas tasko de la edukistoj kaj de la gepatroj zorgi poste ke tiuj naturaj piedirado kaj korpa teniĝo restu korektaj. Multon povas fari la gepatroj tiucele per propra konstanta elmontro al la junuloj kiel ĝuste stari kaj piediri. Elastaj paŝoj kaj rekta korpa teniĝo ĝis maljunaĝo estas ankaŭ frukto de asimilita ekzemplo ricevita de la gepatroj. Oni povas lerni kiel eviti malĝustajn sidiĝon, kurbiĝon super la libroj kaj super la skribotablo, kaj sekve ne esti trafita en maljunaĝo de doloriga kurbeco de la vertebra kolumno.

Krome, rektaj ŝultroj donas pli altan staturon kaj belan teniĝon!

La muskolaro kaj la movo

Streĉo estas necesa por la movo. La cerbo donas la starton al la muskolaro, kaj ĝi produktas per kontrahado la movojn de la korpo. Kiam muskolo streĉiĝas, ĝi mallongiĝas. Por movo, la muskolaro bezonas oksigenon, kaj la koro provizas ĝin.

Streĉo kaj streĉado

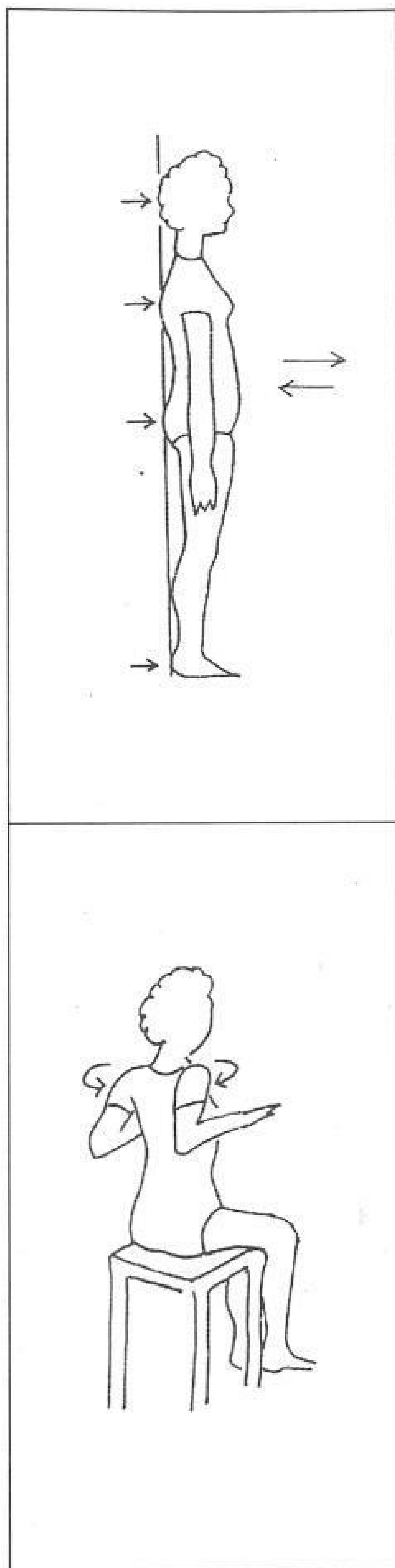
La muskolaro bezonas streĉon por movo, sed post la atingo de la agado pro kiu ĝi streĉiĝis, estas antaŭvidita rapida malstreĉo. Tio ne okazas se la streĉado daŭras tro longe ne ricevante la bezonatan ripozon. La korpo pro tro da maltrankvila kaj ĥaosa laboro ofte estas devigata resti en malĝustaj pozicioj kaj sen la ripoziga malstreĉo la korpo mem paŝo post paŝo misformiĝas. Manko de ripozo kaj tro da streĉado kaŭzas malsanon kaj doloron.

Estas tempo por laboro kaj estas tempo por ripozo.

Korekti malĝustajn poziciojn

Se oni senpezigas kaj malŝarĝas la vertebraron; se oni direktas sian atenton kaj konstante zorgas ke la vertebraro restu vertikale per ĝustaj pozicioj kiam oni staras, sidas, piediras, laboras: vertebraraj problemoj ofte solviĝas kaj kronikaj dorsaj doloroj mildiĝas. Por atingi tion, necesas korekti neĝustajn poziciojn kaj tio postulas persistan atenton.

Sekvas kelkaj komencaj ekzercoj por virinoj aŭ viroj, kiujn oni povas fari ĉiutage por konservi sanajn muskolaron kaj ostojn, kaj ĝustan korpan teniĝon:

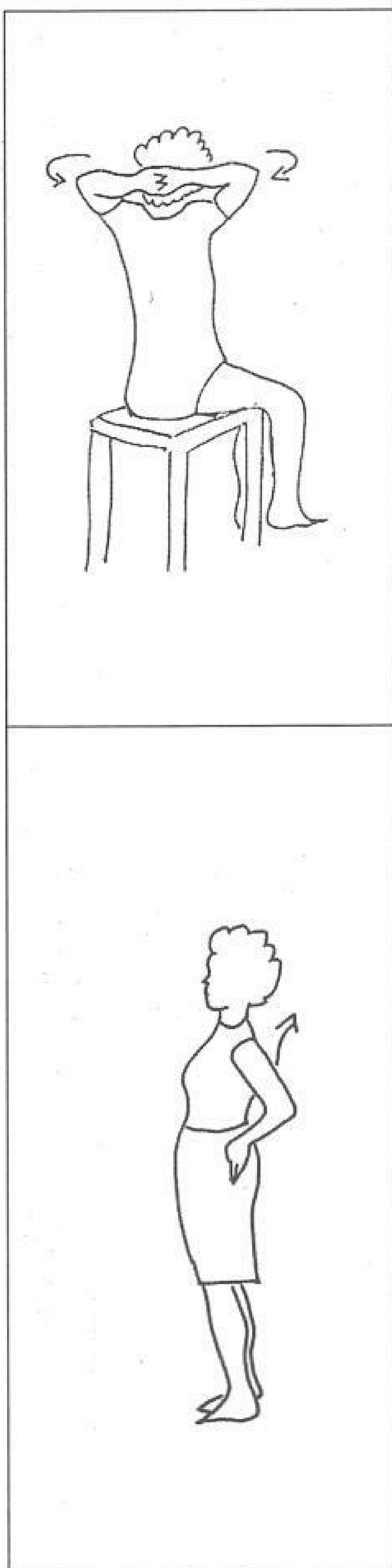


1. Rekta pozicio

Staru rekte kun la dorso kontraŭ la muro, tiel ke la kapo, la dorso, la gluteoj kaj la kalkanoj tuŝu samtempe la muron.
Tia pozicio estas perfekte rekta.
Restante en tia rekta pozicio, faru unu paŝon antaŭen; reiru per unu paŝo malantaŭen al la komenca pozicio. Ripetu la ekzercon 10 fojojn. Tio estas nepra por gajni ĝustan korpan teniĝon kaj por konservi ĝin.

2. Por eviti kurbiĝon

Por plibonigi la teniĝon de la vertebra kolumno (rakio) kaj eviti kurbiĝon antaŭen de la dorso kun devio de la vertebra kolumno (cifozo) kaj por plifortigi la dorsan muskolaron:
Staru aŭ sidiĝu sur tabureto kun la dorso rekta kaj la brakoj malstreĉitaj laŭ la koksoj.
Fleksu la brakojn, devigu la ŝultrojn malantaŭen, kunpremante la skapolojn. Restu en tiu ĉi pozicio dum kelkaj sekundoj, kaj poste revenu al la komenca pozicio. Ripozu kelkajn sekundojn kaj ripetu la ekzercon 10 fojojn.



3. Spira gimnastiko

Metu la manojn malantaŭen interplektitajn sur la nukon. Puŝu la kubutojn kiel eble plej malantaŭen. Restu en tiu ĉi pozicio kelkajn sekundojn kaj poste revenu al la komenca pozicio. Enspiru per la nazo dilatante maksimume la pulmojn dum vi puŝas la kubutojn malantaŭen, kaj elspiru per la buŝo. Mallonge ripozu kaj ripetu la ekzercon 10 fojojn.

4. Por la dorsa muskolaro

Starante, metu la manojn sur la malantaŭan parton de la talio. Puŝu la kubutojn malantaŭen proksimigante ilin kaj samtempe rektigu la ŝultrojn. Restu en tiu ĉi pozicio kelkajn sekundojn kaj poste revenu al la komenca pozicio. Ripetu la ekzercon 10 fojojn.
Tiun ekzercon, kiu estas tre utila por plifortigi la dorsan muskolaron, oni povas fari dum la tago, kiam oni deziras.

N.B.: *La ĉi-suprajn ekzercojn 1, 2, 3, 4 kuracistino M.L. Bianchi sugestas en la verko "Por pli sanaj ostoj".*

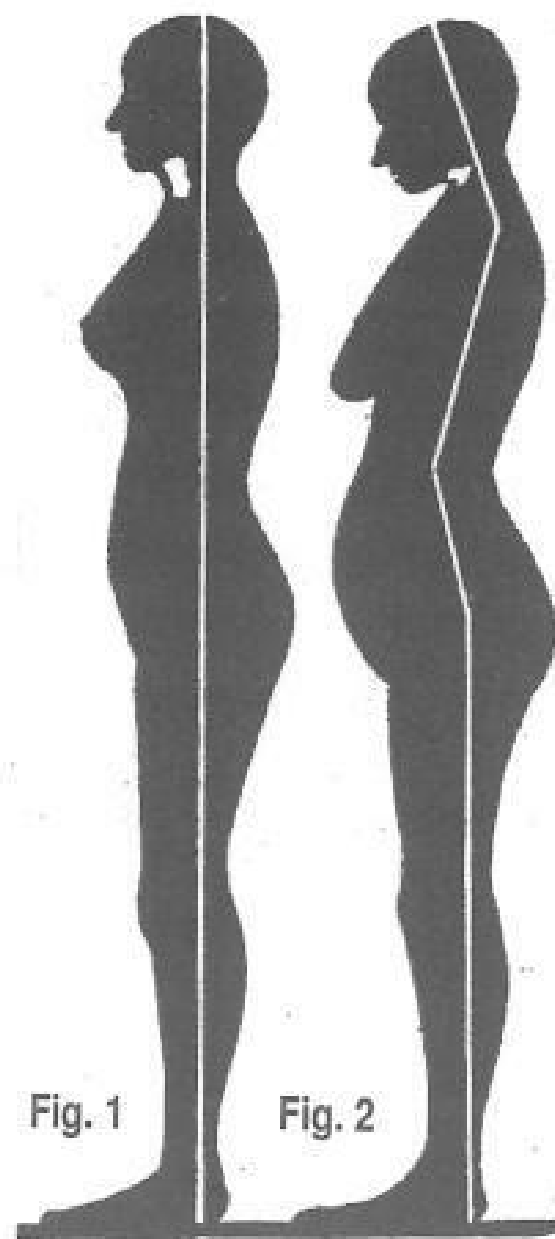




Fig. 3

Rilato de la tiroido al la korpa teniĝo

Malmultaj homoj havas ĝustan ideon pri la rilato de la korpa teniĝo al la normala funkciado de la tiroido.

"Kurbiĝo je la malalta parto de la dorso kaŭzos kompensan kurbiĝon je la kolo", asertas d-ro Bernard Jensen en sia verko pri Korpa Teniĝo. Vidu la ĉi-flankajn figurojn 1 kaj 2. Tiu kurbiĝo je la kolo kuntiras kaj kunpremas la tiroidon tiel ke la sango ne facile fluas.

La tiroido situas antaŭ la laringo (vidu figuron 3). Ĝi estas grava glando, kiu stabiligas la nervan sistemon, reguligas la metabolon de la organismo, la kreskadon de la korpo kaj la disvolviĝon de la intelekto.

Por bona funkciado, la tiroido bezonas sufiĉan provizon de jodo, krom bonan cirkuladon de la sango. La sango ne fluas facile, kiam en la kolo estas kurbiĝo, kaj pro tio, ĝusta, konstanta korpa teniĝo estas nepra por mildigi tiroidan tension, kaj por la bona farto de la tuta organismo.

RIDO, RIDETO KAJ BONHUMORO

Serioze la kuracistoj ekzamenas la fenomenon kaj la "mekanismon" de la homa rido, kaj ĉiu elpensas sian teorion. Unu asertas ke la rido naskiĝas en la cerbo malantaŭ la kuniĝo de la okulaj nervoj. Alia konstatis ke la rido estas gimnastiko por la pulmoj; ĝi mildigas streĉiĝon, helpas la imunigan sistemon, plifortigas la koron, plivigligas la krean aktivecon de la cerbo. Oni eĉ kalkulis statistike ke la infanoj ridas 200/300 fojojn tage, dum la plenkreskuloj ne pli ol 10.

Tiu rida "fenomeno" havas neatenditajn kapablojn. Kelkfoje per subita, spontanea ekrido la plej persistaj, malfavoraj situacioj renversiĝas kaj ĝi redonas al ili la ĝustan pezon. Rigardu vin en la spegulo kiam vi estas malkontenta. Ĉu la esprimo de via vizaĝo ne estas ridinda?

Rido estas kiel feliĉo: ĝi tuj alvenas kaj rapide foriras.

Rideto estas delikata kareso, kiu kiel petalo de floro ne longe daŭras, tamen ĝi estas paŝo al pli pozitiva kaj gaja vojo.

Bona humoro estas trankvila kaj ĝi estas pli konstanta ol rido kaj rideto. Ĝi havas kvietan filozofion en si mem, kiu montras malsimilajn facetojn. Laŭ la cirkonstancoj, ĝi kapablas esti ĝoja, tolerema, amika, paciganta; ĝi forpelas negativecon kaj malrigidigas koleron; ĝi faciligas la vivon al tiuj, kiujn ni renkontas.

Ĉu vi scias ke en ĉiu homo estas kasita rideto? Malkovru ĝin.

BONA FARTO

Ĉiutaga zorgo pri la sanstato de la korpo estas grava, sed ankaŭ la sentoj valoras, kaj jen kelkaj simplaj, praktikaj sugestoj por pli bone farti fizike kaj spirite:

Pozitivaj emocioj

Pozitiveco estas ŝtupo por pli alten iri. Intensaj, altaj, pozitivaj sentoj ne estas kutimoj, kaj la konscia akcepto de tiuj sentoj estas surprizo ĉiam renovigata.

Verda koloro por la okuloj

La verda koloro de la plantoj plifortigas la vidadon. Frue matene,piedirante sur herbejoj aŭ promenante en arbaro, liberigu vin de la okulvitroj, kaj la okuloj ricevos de natura, verda koloro rektan bonfaran influon.

Profitu de natura suna lumo. Se vi devas longe uzi artan lumon malstreĉu la okulojn kaj manplatumu ilin de tempo al tempo: Sidiĝu trankvile sur seĝo ĉe tablo kaj apogu la kubutojn sur la tablo; iomete malstreĉu ambaŭ manojn por formi kavon; metu la kavojn de la manoj sur la okulojn kaj lasu la okulojn ripozi 5 minutojn je la mallumo de la mankavo.

Bona dormo antaŭ noktomezo estas saniga por la okuloj.

Blankaj persikoj por la vizaĝo

Kiam vi manĝas freŝan, blankan persikon, uzu iomete da bonodora pulpo el ĝi por masaĝi ronde kaj delikate la vizaĝon kaj de malsupre al supre ankaŭ la kolon. Post kelkaj minutoj, lavu per freŝa akvo la vizaĝon kaj la kolon, kaj via haŭto estos freŝa, delikata kaj bonodora.

Karobo, kvazaŭ ĉokolado

Oni amas manĝi ĉokoladon, kiu estas farita el kakao, aromaĵoj kaj sukero, tamen ĝi ne estas saniga por ĉiuj. Ekzistas frukto, t.e. la bongusta karobo, per kiu oni povas anstataŭigi ĉokoladon. Karobo estas nutra, sukerhava, kaj riĉa je vitaminoj A, B, C, proteinoj, karbonhidratoj, kalcio, fero, fosforo ktp, kaj ĝi donas energion. La faruno de karobo estas uzata por prepari tre bongustajn dolĉaĵojn.

Natura Antibiotiko

Ĉu vi preferas ne uzi kemiajn substancojn en la kuracado de ne gravaj infektaj malsanoj, kiel ekzemple gripo aŭ malvarmumo kaj vi deziras naturan antibiotikon? Preparu la jenan naturan antibiotikon kaj trinku ĝin dum tri tagoj, matene, posttagmeze kaj vespere: elektu 1 malgrandan citronon, kiu estas biologie kultivita sen insektovenenoj; lavu ĝin bone; en poteton metu la tutan citronon kun la ŝelo kaj 1 ajleron kun la ŝelo; kovru per akvo kaj boligu 6 minutojn; forprenu la citronon kaj ajleron kaj trinku la likvan parton. Preparu same la pocion tri fojojn tage kaj trinku ĝin matene, posttagmeze kaj vespere.

Regeneranta, sunleviĝa akvo

Dum la somera solstica tempo (ĉ 21-a de Junio en la norda duonsfero) la suno estas plej malproksima de la ĉiela ekvatoro kaj ŝajnas ke ĝi haltas. Solstico devenas de la latina vorto - *solstitium* -, kiu signifas halto de la suno.

Precipe efikaj estas la sunradioj dum la monato Junio (en la norda duonsfero).

Vespere, antaŭ ol enlitiĝi, metu glason kun akvo sur la fenestran breton kaj kovru ĝin per telereto. Matene, kiam vi vekiĝas, trinku la akvon, kiu, elmetita al la radioj de la bonfara sunleviĝo, donos al vi ĉiun energion de la matena suno kun ekvilibra povo por via tuta organismo.

Flugilojn ĉe la piedoj

Sanaj piedoj portos nin feliĉe kien ni deziras. Ni zorgu pri niaj piedoj, ni masaĝu ilin. Ni masaĝu la piedojn ankaŭ al niaj infanoj, kiuj sentos kaj lernos la plezuron de la masaĝo.

Nokte gutoj de vaporo likviĝas sur la supraĵo de la plantoj kaj de la grundo. Piedirado kun nudaj piedoj sur herbejoj freŝaj je gutoj de roso donas molecon kaj delikatecon al la haŭto de la piedoj.

Piedirado en la akvo plifortigas piedojn kaj krurojn, plibonigas sangocirkuladon kaj la kardio-vaskulan aparaton.

Sur la sablo, laŭ la plaĝo, irado senŝue plifortigas la plandajn volvojn kaj ĉiujn muskolojn de la piedoj.

Kompreneble evitu piediri senŝue en tropikaj landoj kaj sur herbejoj, sabloj, kaj en akvo, kiuj ne estas puraj.

Pejzaĝoj sen fotilo kaj peniko

La vento pelas la grandajn, blankajn nubojn, kiuj

kviete ludas per ŝanĝaj imagoj en la lazuro de la ĉielo. Kun la dorso apogata al arbo oni sentas la vivon, kiu fluas en la planto kaj la trankvilan spiron kaj la ritmon de la Naturo, kiuj donas kvietecon. Sciuro krakmaĉas nukson. La aero bonodoras je pinoj. Fotu per viaj okuloj la pejzaĝon. La okuloj influas ĉiujn aliajn sensojn. Atendu kelkajn minutojn kaj lasu ke la kvieta ritmo de la Naturo fiksu la kolorojn, la odorojn, la sonojn en viaj sensoj kaj menso. Kiam vi reiras hejmen portu vivanta la tuton kun vi. Fermante la okulojn vi revidos la belecon de la tuta vivanta pejzaĝo, sen la helpo de fotilo kaj peniko.



Anonceto

Fotografaĵo de Leizer L. Zamenhof kun vegetaranoj

Ekzistas bela fotografaĵo de Leizer L. Zamenhof kun grupo da vegetaranoj. "Tio ne signifas ke Zamenhof estis vegetarano" asertis samideanino el Oksfordo, Britio, kiu vidis kaj eble havas tiun fotografaĵon, kaj ni tute konsentas kun ŝi. Tamen ni tre dezirus havi tiun fotografaĵon.
Ĉu kelka samidean(in)o havas ĝin, aŭ scias en kiu publikaĵo ĝi aperas? Se jes, bv informi la Sekretariejon.



"FOJNOBANO"



Virino en "fojnobano"
Termobanejo Garniga (Trento)

Trentio-Alta Adiĝo (*Trentino-Alto Adige*) estas regiono norde de Italio kun belegaj rozkolora montaro kaj verdaj valoj. En la valoj kreskas ĉiuspecaj herboj aromaj kaj kuracaj. Personoj, kiuj havas kronikajn (ne inflamajn) problemojn de la artikoj t.e. reŭmatismon aŭ artrozon ricevas en tiu regiono tre bonfaran terapion, kiu loke estas nomata "fojnobano", kvankam ĝi ne koncernas fojnon sed freŝajn, aromajn, kuracajn herbojn. Frue matene herbrikoltisto detranĉas la herbojn, kiuj estas poste metataj sur litumon. La herboj tuj komencas spontanee fermenti kaj per la fermentado ili varmiĝas. La paciento estas enmentata en tiun varman herbobanon por 20 minutoj. Unu ciklo de la terapio daŭras 10 tagojn kaj oni povas ripeti ĝin. Sen medikamentoj kaj nur per tiuj "fojnobanoj" la pacientoj ricevas grandan pliboniĝon ne nur pro la malkresko de la doloroj, sed ankaŭ la funkciado de la artikoj iĝas facilmova kaj ili pli rapide sin movas kaj piediras.

Pliajn informojn ĉe: "Bagni nell'erba" - 38060 Garniga Terme (Trento), Italia.

KIU INVENTIS MILITOJN?

La striktaj baroj inter la Bono kaj la Malbono

En la pratempoj, kiam saĝeco ankoraŭ ne iĝis filozofio kaj dia sento ankoraŭ ne estis teologio, striktaj baroj inter Bono kaj Malbono ne ekzistis: ili estis ĝemelaj idoj de la sama Patrino-Naturo.

Se la Kreinto de la universo estas unu, unu estas la kreinto de la tuta Naturo kaj en ĝi, por krei ekvilibron kaj harmonion, estas bezonata ankaŭ kontraŭa forto: ombro estas bezonata por ke lumo estu elĵetita pli hela kaj nokto helpas la naskiĝon de la tago. Homogeneco estas unu kaj nedividebla. Dia homogeneco devas enhavi do en si mem la esencon kaj de la Bono kaj de la Malbono.

En la komenco la homo vidis la diferencon inter nokto kaj tago, inter lumo kaj mallumo; li malkovris poste la sezonojn kun la diferenco inter varmo kaj malvarmo, kaj la Leĝojn de la Naturo. La homo travivadis laŭ la Naturo, kun percepto al supernatura diaĵo. Fine formiĝis religioj, kaj en kelkaj el ili aperis hela homfigura diaĵo, kiu simbolis la Bonon, dum malantaŭ la hela figuro dia, elstaris ombro, kiu simbolis la Malbonon. Tiam inter la du figuroj malfermiĝis fendego, kaj konscio kaj respekto al la Leĝoj de la Naturo forfalis en ĝin. El la du homfiguroj, t.e. tiu, kiu simbolas la Bonon, kaj tiu, kiu simbolas la Malbonon, naskiĝis milito. La homoj sekvis la du homfigurojn kaj ili perdis la kapablon vidi la Naturon; ili ne plu obeis ĝiajn Leĝojn kaj ili komencis blinde, laŭ sia mallumigita konscio, militi unu kontraŭ la alia. Ne plu

ekzistis naturaj forpasoj al aliaj dimensioj post la morto, sed aperis abruptaj perfortaj mortigoj, doloroj kaj malsanoj.

La homo kaj la sezonoj

Malgraŭ ke la homo "kreis" la ekvatoron kaj dividis nome la teron kaj la ĉielon en 2 hemisferojn, la Leĝoj de la Naturo restas ĉiam neŝanĝeblaj kaj senfinaj, por la tuta tera kaj ĉiela kreitaro. La nombro de la teraj sezonoj estas kaj restas 4: la unua estas sezono de vivo kaj juneco; la dua, kiu sekvas, estas sezono de varma matureco kaj pleneco de la vivo; sekvas la tria, de rikolto kaj de ekkadukiĝo; fine, alvenas la kvara, de ripozo, de dormo, kaj de la tiel nomata morto.

La ciklo de la naturaj sezonoj ne ŝanĝiĝas. Sed, ĉu la kvara sezono, kiu elvokas teruron, estas vere la lasta ciklo? Laŭ la Leĝoj de la Naturo, ne. Post la kvara, nova ciklo rekomenciĝas, kaj la vivo reburĝonas.

La ŝanĝo de la sezonoj

Homoj, bestoj, plantoj "suferas" dum la ŝanĝoj de ĉiu sezono. Kial? Ĉar ili estas ligitaj al la surteraj leĝoj, sen antaŭvido al tio, kio sekvas poste. La Universala Natura Leĝo havas pluan, sekvan, pli altan celon, t.e. iri antaŭen al grado supera de disvolviĝo, ĉar la esenco de la Naturo estas perfekteco. En ĉiu estaĵo (homo, besto, planto ktp) estas ĝermo de tiu disvolviĝo, kiun laŭ la propra sensiveco, ĉiuj sentas, kiam la evoluonta momento alvenas. Tiu momento estas forta, akra, kaj ofte plej doloriga signalo, dum kiu al ĉiuj la konscio sendas mesaĝon.

Malsano, doloro kaj tempo por ŝanĝo

Malsano kaj doloro estas nur surteraj aliformiĝantaj fenomenoj. Malsano estas rimedo de la Naturo por montri al ni ke ni eraras, kaj doloro estas signo de malsaneca stato per kiu la Naturo montras al ni kie ni eraras: per tio ĝi sciigas al ni ke estas tempo por ŝanĝo. La Naturo kuracas per si mem - se tio ne estus, ĝi ne plu ekzistus - (pensu pri la teruraj intervenoj de la homo kontraŭ ĝi). Ni ĉiuj estas parto de la Naturo, kaj per ĝia helpo ni povas vivi sane kaj pace.



ĈIAM kaj NENIAM

Tiu, kiu militas kontraŭ aliulo, ĉiam asertas: - mia milito estas justa - (kelkfoje eĉ sankta). La aliulo, kiu militas kontraŭ la unua, asertas ĉiam: mia milito estas justa - (kelkfoje eĉ sankta), sed ĈIAM la MILITO estas MALJUSTA kaj sankta ĝi estas NENIAM.



"Ĝis la milito estos rigardata kiel malbono, ĝi estos ĉiam alloga; kiam ĝi estos taksata triviala, tiam ĝi ĉesos esti populara".

Oscar Wilde



Ni jam sufiĉe parolis pri paco,
estas tempo nun ke ni diru:
*- **NE** ! -*
al ĉiuj militoj.




Lev N. Tolstoj

En 1908 la Usona inventisto Thomas A. Edison sendis omaĝe al la fama Rusa verkisto Lev N. Tolstoj ekzempleron de fonografo, kiun li ĵus inventis. La sekva rakonto "La Lupo" estis diktita de Tolstoj en tiun ĉi fonografon la 19-an de Julio 1908. La registrado de tiu rakonto, legita de Tolstoj en la rusa lingvo, ankoraŭ ekzistas en la Tolstojaj Muzeoj, kaj la unua papera eldono de ĝi aperis en 1909 en la revuo "Majak" (Lumturo).

LA LUPO

Estis iam knabeto, kiu tre amis kokaĵon kaj lin teruris lupo. Iun vesperon, dum li dormis en sia lito, li sonĝis ke li estas sola en la arbaro, serĉante fungojn. Subite, lupo eksaltas de malantaŭ arbustaro kaj ĝi ĵetas sin sur lin. Terurita, la knabeto ekkrias:
- Aj! aj! ĝi volas manĝi min! -
La lupo, do, diras al li:
- Atendu, atendu antaŭ ol ekkrii. Mi ne manĝos vin. Mi volas nur diri al vi du vortetojn. -
Kaj la lupo ekparolas kvazaŭ li estas homo. Li diras:
- Vi timas ke mi manĝos vin. Sed vi, kion vi faras? Ĉu vi ne manĝos la kokojn? -
- Jes, mi amas manĝi kokojn -
- Nu, kial vi manĝas ilin? Ankaŭ la kokoj estas vivantaj, ili estas tiel vivantaj kiel vi. Iru matene rigardi kiel oni kaptas ilin, kiel la kuiristo alportas ilin al la kuirejo kaj kiamaniere oni tranĉas al ili la kolon kaj aŭskultu kiel ilia patrino, la kokino, kriegas ĉar oni forprenas de ŝi ŝiajn idojn. Ĉu vi neniam rigardas tion? - diras la lupo.
- Ne, neniam - respondas la knabo.
- Se vi neniam rigardas tion, do, rigardu bone. Nun, estas mi, kiu manĝas vin. Vi estas al mi kiel kokido kaj mi manĝas vin. -
Kaj la lupo sin ĵetas sur la knabeton, kiu ekkrias:
- Aj! aj! - kaj li vekiĝas.
De tiam la knabeto ne plu manĝis viandon: nek de bovo, nek de bovino, nek de ŝafido, nek de koko.

Lev N. Tolstoj

tradukis esperanten
Gianfranco Giorgi (pr. Ĝanfranko Ĝorĝi)

...ŝajnas ke ankaŭ la lupo, pensante pri siaj manĝkutimoj, decidis ne plu manĝi bestojn kaj de tiam li amis vegetaĵojn.

el la historio
de la E-movado

Ni prezentas ĉi-sube la tekston de la DEKLARACIO akceptita dum la UNUA UNIVERSALA KONGRESO DE ESPERANTO en Bulonjo-sur-Maro (Boulogne-sur-Mer), Francio. D-ro L. Zamenhof oficiale malfermis la 1-an UK-n sabaton, la 5-an de Aŭgusto 1905, je la 8-a vespere en la urba teatro.

DEKLARACIO

Ĉar pri la esenco de la Esperantismo multaj havas tre malveran ideon, tial ni subskribintoj, reprezentantoj de la Esperantismo en diversaj landoj de la mondo, kunvenintaj al la internacia Kongreso Esperantista en Boulogne-sur-Mer, trovis necesa laŭ la propono de la aŭtoro de la lingvo Esperanto doni la sekvantan klarigon:

1. La Esperantismo estas penado disvastigi en la tuta mondo la uzadon de lingvo neŭtrale homa, kiu "ne entrudante sin en la internan vivon de la popoloj kaj neniom celante elpuŝi la ekzistantajn lingvojn naciajn", donus al la homoj de malsamaj nacioj, la eblon kompreniĝadi inter si, kiu povus servi kiel paciga lingvo de publikaj institucioj en tiuj landoj, kie diversaj nacioj batalas inter si pri la lingvo, kaj en kiu povus esti publikigataj tiuj verkoj, kiuj havas egalan intereson por ĉiuj popoloj. Ĉiu alia ideo aŭ espero, kiun tiu aŭ alia esperantisto ligas kun la Esperantismo, estos lia afero pure privata, por kiu la Esperantismo ne respondas.

2. Ĉar en la nuna tempo neniu esploranto en la tuta mondo jam dubas pri tio, ke lingvo internacia povas esti nur lingvo arta, kaj ĉar el ĉiuj multegaj provoj, faritaj en la daŭro de la lastaj du centjaroj ĉiuj prezentas nur teoriajn projektojn, kaj lingvo efektive finita, ĉiuflanke elprovita, perfekte vivipova kaj en ĉiuj rilatoj pleje taŭga montriĝis nur unu sola lingvo, Esperanto, tial la amikoj de la ideo de lingvo internacia, konsciante ke teoria disputado kondukos al nenio kaj ke la celo

povas esti atingita nur per laborado praktika, jam de longe ĉiuj grupiĝis ĉirkaŭ la sola lingvo Esperanto kaj laboras por ĝia disvastigado kaj riĉigado de ĝia literaturo.

3. Ĉar la aŭtoro de la lingvo Esperanto tuj en la komenco rifuzis unu fojon por ĉiam ĉiujn personajn rajtojn kaj privilegiojn rilate tiun lingvon, tial Esperanto estas "nenies propraĵo", nek en rilato materiala, nek en rilato morala.

Materiala mastro de tiu ĉi lingvo estas la tuta mondo kaj ĉiu deziranto povas eldonadi en aŭ pri tiu ĉi lingvo ĉiajn verkojn, kiajn li deziras, kaj uzadi la lingvon por ĉiaj eblaj celoj; kiel spiritaj mastroj de tiu ĉi lingvo estos ĉiam rigardataj tiuj personoj, kiuj de la mondo Esperantista estos konfesataj kiel la plej bonaj kaj la plej talentaj verkistoj de tiu ĉi lingvo.

4. Esperanto havas neniun personan leĝdonanton kaj dependas de neniu aparta homo. Ĉiuj opinioj kaj verkoj de la kreinto de Esperanto havas, simile al la opinioj kaj verkoj de ĉiu alia Esperantisto, karakteron absolute privatan kaj por neniu devigan. La sola unu fojon por ĉiam deviga por ĉiuj esperantistoj fundamento de la lingvo Esperanto estas la verketo "Fundamento de Esperanto", en kiu neniu havas la rajton fari ŝanĝon. Se iu dekliniĝas de la reguloj kaj modeloj donitaj en la dirita verko, li neniam povas pravigi sin per la vortoj "tiel deziras aŭ konsilas la aŭtoro de Esperanto". Ĉiun ideon, kiu ne povas esti oportune esprimata per tiu materialo, kiu troviĝas en la "Fundamento de Esperanto", ĉiu esperantisto havas la rajton esprimi en tia maniero, kiun li trovas la plej ĝusta, tiel same, kiel estas farate en ĉiu alia lingvo. Sed pro plena unueco de la lingvo al ĉiuj esperantistoj estas rekomendate imitadi kiel eble plej multe tiun stilon, kiu troviĝas en la verkoj de la kreinto de Esperanto, kiu la plej multe laboris por kaj en Esperanto kaj la plej bone konas ĝian spiriton.

5. Esperantisto estas nomata ĉiu persono, kiu scias kaj uzas la lingvon Esperanto tute egale, por kiaj celoj li ĝin uzas. Apartenado al ia aktiva Societo Esperantista por ĉiu esperantisto estas rekomendinda, sed ne deviga.

Vegetarismo en la *Encyclopaedia Britannica*

Laŭ PIV, enciklopedio estas - verko, enhavanta la resuman tuton de la homaj scioj pri unu aŭ ĉiuj sciencoj, ordinare farata en formo de vortaro -, kaj neniu dubas ke la fama *Encyclopaedia Britannica* (Brita Enciklopedio) estas konsiderinda fonto de scioj inkluzive pri niaj temoj. Estas interese noti la difinon, kiun la *E/B* donas en la unuaj linioj de la enkonduko pri vegetarismo:
"Vegetarianism
theory or practice of living solely upon vegetables, fruits, grains, and nuts, generally for ethical, ascetic, or nutritional reasons". (fina punkto).

Laŭ la *E/B* vegetarismo estas teorio aŭ praktiko de vivo sole je produktoj de la vegetala regno, fruktoj, cerealoj kaj nuksoj, kutime pro etikaj, asketaj aŭ nutraj motivoj. (fino de la frazo). La enkonduka parto daŭras detale kaj sekvas sur du paĝoj pri *Ancient period* (Antikva periodo) kaj *Modern Period* (Moderna periodo).

La unua simpla, klara, konciza difino de vegetarismo, kiun la *E/B* donas, montras ke la difino, - vegetara = nutraĵo nur el la vegetala regno - kiun oni sugestis por la etikedado de vegetaraj nutraĵoj en la *Codex Alimentarius FAO/WHO* (vidu La Letero-n de E/V n-ro 17/2001) kongruas kun konsiderinda fonto.

Animalo kaj Besto

La naturo havas tri ĝeneralajn regnojn: la animalan, la vegetalan kaj la mineralan.
"Animalo" estas komuna vorto por bestoj kaj homoj.

Amebuloj, amfibioj, birdoj, fiŝoj, moluskoj, rampuloj ktp., krom mamuloj kiel ekzemple homo, ĉevalo, delfeno, elefanto, kato, hundo estas animaloj, kaj ĉiuj apartenas al la ANIMALA REGNO (kiun neniu nomas "besta regno").

Origine oni uzis la vorton "besto" por ĉiuj animaloj escepte de la homo, kaj tiele ĝi estas nuntempe uzata en nia lingvo. Zamenhof mem en sia traduko de "Kio estas vegetarismo?" uzas la vorton "besto"; dume en la traduko de la "Unua Ŝtupo" de Lev Tolstoj, oni uzas ankaŭ la adjektivon "animala" pri ne vegetara nutrado.

"Animalo" devenas de la latina "ánimal" = vivanta estaĵo kapabla percepti sensacon.

"Besto" devenas de la latina "béstia", kiun la antikvaj Romanoj uzis precipe por la sovaĝaj bestoj destinitaj batali kontraŭ la gladiatoroj en la amfiteatroj.

Plejofte "besto" estas uzata malestime por indiki ulon, kiu estas sovaĝa, kruela, stulta, malhumaneca, neracia. Oni diras:

- stulta kaj kruda kiel besto
- vi trompas la popolon ... ha, vi, abomena besto
- besta krimo
- bestaj inklinoj
- drinkado bestigas la homon

Krome "bestio" estas kaj sovaĝbesto kaj sovaĝinstinkta, senbride perfortema homo.

Besto ne posedas homan racion. Vere. Tamen, ĉu delfeno, ĉevalo, elefanto, kato, kaj tiuj hundoj, kiuj savas homojn de danĝero aŭ gvidas blindulojn vigle sur vojo tra ĥaosa urba trafiko, estas neraciaj? La amo, kiun hundo donas al homo, estas neracia?

Do, se besto estas animalo, kial ne uzi tiun vorton, kiam ni parolas pri ĉevalo, ŝafido, bovino, kato, hundo ktp.?

Kion vi opinias?

Recenzo

"LA LIBRETO DE KVIETECO",
poŝa kuracilo kontraŭ streĉo

Paul Wilson el Aŭstralio estas prezidanto de reklamagentejo, strategia konsilisto de gravaj societoj, direktoro de kuracdomo, patro de tri gefiloj kaj, anstataŭ maltrankviliĝi de sia streĉo, li iĝis aŭtoritatulo pri kvieteco kaj li verkis sukcesajn librojn: "Instant Calm" (Tuja Kvieteco), "The Calm Technique" (La Kvietectekniko) kaj "The Little Book of Calm" (La Libreto de Kvieteco). Sur ĉiu paĝo de tiu ĉi lasta libreto estas unu kvietechelpilo. Oni povas malfermi la libreton hazarde, kiam oni estas maltrankvila. - Lasu vin gvidi - diras la aŭtoro - via intuicio kaj vi malkovros serenecon. Fidu al via intuicio kaj vi retrovos kvietecon. - Jen kelkaj sugestoj el la angla "The Little Book of Calm", kiujn ni esperantigis:

LASU VIN ESTI RAVATA DE VIA SPIRO

Se vi vin dorlotos per la muziko de via spiro kaj vi vere sukcesos kapti ĝian ritmon, vi malkovros ke kvieteco estas apude.

DONACU AL VI FRUKTUJON

Ju pli riĉa kaj alloga estas via fruktujo des malpli vi estos ema krakmaĉi manĝaĵojn, kiuj pligrandigas la nervan streĉon. Manĝu pli da fruktoj kaj vi sentos vin pli malstreĉita kaj ankaŭ plena je dolĉeco.

NE ZORGU PRI MALGRANDAJ PROBLEMOJ

Por konservi kvietecon, la plej grava kapablo estas ne perdi la dormon pro malgrandaj problemoj. La dua kapablo, laŭ graveco, estas taksi iun ajn problemon malgranda.

POSTULU VIAN HOMECON

Lasu la perfektecon al la aliuloj. Kontentigu vin esti vi mem kaj vi sentos vin plej serena.

TUJ PARDONU

Ricevas pli da malbono tiu, kiu sentas venĝemon kaj malpardonemon ol tiu, kiu estas la objekto de malpardonemo. Por via paco, do, pardonu tuj kaj sen rezervoj.

PENSU VARME

Frotu al vi energie la manojn. Tio varmigas la korpon kaj al la varmo de la korpo sekvas kvieteco.

KVERELU NUR JE RENDEVUO

Kvankam ne estas eble eviti konfliktojn kaj kverelojn, tamen oni povas eviti fari al si malbonan sangon, kiam tio okazas. Sufiĉas prokrasti la disputon. Akordiĝu por diskuti la aferon detale je posta momento, kaj vi surpriziĝos kiel paca estas la renkontiĝo.

VIVU JE LA RITMO DE VALSO

Valso estas ne nur unu el la plej gajaj kaj ĝojaj dancmuzikoj, sed ĝi estas ankaŭ tre malstreĉa. Dum via piedirado, sekvu per via penso la tritaktan ritmon de valso, kaj vi sentos la eĥon de la ĝojo en viaj paŝoj.

KAPTU LA DIFERENCON INTER POSEDI KAJ VIVI

La sola manketo en la libreto, kiu havas 155 paĝojn, estas laŭ nia opinio ke la paĝoj ne estas numeritaj. Eble tio estas parto de la kvietectekniko de la aŭtoro, kiun ni ankoraŭ ne kaptis, tamen se oni volas retrovi specifan paĝon, foliumante la tutan libreton, povas esti ke oni perdos la retrovitan kvietecon...

ASOCIAJ INFORMOJ

Aktualajn asociajn informojn TEVA donas al la Membroj per la Organo, t.e. la LETERO de Esperantista Vegetarano, kiu aperas tiom ofte en la jaro kiam estas novaĵoj kaj la kajero ESPERANTISTA VEGETARANO, kiu profundigas la asociajn temojn kaj aperas unu fojon en la jaro.

La kajeron kaj la LETERO-n la Ĝenerala Sekretariejo sendas rekte al la Membroj.

Ĉiu Membro donas jare libervolan mondonacon al la Landa Reprezentanto. La Reprezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al la Kasisto:

S-ro William PARROTT - 15 Aldborough Court - Douglas Avenue - GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom

kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo ĉe:

S-ino Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - 00152 Roma, Italia

Per la ĉisupra letero la Reprezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la Membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Reprezentanton, la Membroj sendas la mondonacojn rekte al la Kasisto s-ro William PARROTT per:

- konto **"teva-h"** ĉe UEA - Nieuwe Binnenweg 176 - 3015 BJ Rotterdam, Nederland, aŭ
- internacia poŝtmandato aŭ
- poŝtĝirokonto TEVA n-ro **271418907** aŭ
- en landoj kie estas malfacile sendi monon per la ĉisupraj pag-manieroj, la Membroj sendas al la Kasisto IRK-ojn (Internaciaj Respondkuponoj), maldekstre stampitaj de la vendanta poŝtofi-cejo.

La sola Kasisto de TEVA estas s-ro William PARROTT. Neniu alia estas rajtigita peti kaj enspezi monon por TEVA escepte de la aktualaj Landaj Reprezentantoj, kiuj sendas la monon al la Kasisto je la fino de la jaro.

La aktualaj nomoj kaj adresoj de la Landaj Reprezentantoj aperas en la lasta numero de la LETERO aû de la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO.

Kotizoj

Sur la sekva paĝo aperas informoj pri la pagmanieroj de la jaraj libervolaj mondonacoj kaj ni aldonas ĉitie pliajn detalojn pri la poŝtaj kontoj en kelkaj landoj:

BELGIO	la Membroj en **Belgio** sendas la kotizon al la Reprezentanto **Inĝ. ZAIT Olimpia - Av. Thielemans 67/4 - 1150 Woluwe S.P. - Bruxelles, Belgique** kaj la numero de la poŝta konto estas: **000-0383796-64.**
BRITIO	la Membroj en **Britio** sendas la kotizon rekte al la Kasisto **S-ro William PARROTT - 15 Aldborought Court - Douglas Avenue - GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom** kaj la numero de la poŝta konto estas: **271418907.**
DANLANDO	la Memborj en **Danlando** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ro Ejnar HJORTH - Christiansgade 38-2 - DK - 9000 Aalborg, Danmark** kaj la numero de la poŝta konto estas: **189 88 92.**
HISPANIO	la nova poŝta konto de la Reprezentanto en **Hispanio** estas: S-ro **Martìn BUSTÌN Benito - Cuenta Caja Postal 1302-0482-99-0023052950.** Ĉiuj informoj pri la antaŭa konto ne estas plu validaj.
ITALIO	la Membroj en **Italio** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ino Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 Roma, Italia** kaj la numero de la poŝta konto estas: **11804002.**
NEDERLANDO	la Membroj en **Nederlando** sendas la kotizon al konto **"teva-h"** ĉe **Universala Esperanto-Asocio (UEA) - Nieuwe Binnenweg 176 - NL - 3015 BJ Rotterdam, Nederland.**
NORVEGIO	la Membroj en **Norvegio** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ro Kjell Peder HOFF - Øyav 64 A - NO - 1900 Fetsund, Norge** kaj la numero de la poŝta konto estas: **0534-3978350.**
SVEDIO	la Membroj en **Svedio** sendas la kotizon al konto **"teva-h"** ĉe **UEA** aŭ al la Kasisto **S-ro William PARROTT.**
SVISLANDO	la Membroj en **Svislando** sendas la kotizon al Reprezentanto **S-ino Elisabeth EISENEGGER - Sonnhaldenstrasse 4 - CH - 8032 Zürich, Helvetia** kaj la numero de la poŝta konto estas: **80-240654-8.**

Ni petas al la Landaj Reprezentantoj, kiuj malfermis ĝirkonton ĉe la poŝto por ricevi la kotizojn de la Membroj, sendi al ni la numeron de la konto, por ke ni povu informi ĉiujn interesatojn.

ESTRARO DE TEVA 2001

PREZIDANTO	Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly	Ireland
VICPREZIDANTO	William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR	United Kingdom
ĜENERALA SEKRETARIO	Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT - 00152 ROMA	Italia
KASISTO	William PARROTT, 15 Aldborough Court, Douglas Ave, GB - EXMOUTH EX8 2HA	United Kingdom

Poŝtĝirokonto TEVA: 271418907

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ALBANIO	S-anino Rita PERMETI, Rruga 4 Deshmoret P. 11/B, Shk. 5, Ap. 20, AL - TIRANE,	Albania
ARGENTINO	Roberto SARTOR, c.c. 48, AR-5881 MERLO (San Luis),	Argentina
AŬSTRALIO	Bob FELBY, 6 Dorset Street, AU - SEMAPHORE PARK,	S.A. 5019, Australia
BELGIO	Inĝ. Olimpia BOURGAUX ZAIT, Av. Thielemans 67/4 - BE-1150 WOLUWE S.P. BRUXELLES	Belgique - België
BRAZILO	Onei BORACINI, R. Paulo Roberto Rezende, 380, BR - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP - 15092-040	Brasil
BRITIO	William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR,	United Kingdom
ĈINIO	D-ro Liang JI LIU, 20 Yang Ming Lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan, CN - 330006 NANCHANG,	Cina
DANLANDO	Ejnar HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK - 9000 AALBORG,	Danmark
FRANCIO	Inĝ Pascal ROUILLARD, 35 Rue Georges Bizet, FR - 13200 ARLES,	France
HISPANIO	Martin BUSTIN, Ap. do de Correos 4143 ES - 03080 ALICANTE,	España
HUNGARIO	József NÉMETH, HU - 8531 - IHÁSZ - Fö u. 41/5,	Magyarország
IRANO	S. N. MOZAFARI, Sanduq-E-Posti 5935, IR - 11365 TEHRAN,	Iran
IRLANDO	Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly,	Ireland
ISRAELO	Mark STEINBERG, P. O. Box 9137, IL - 31091 HAJFA,	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT - 00152 ROMA,	Italia
KANADO	Normand FLEURY, 6358 rue de Bordeaux, H2g 2R8 MONTREAL, Québec,	Canada
KOLOMBIO	Prof. Rafael Antonio MEJIA, Apartado A 6990, CO - CALI (V),	Colombia
KOREO	Jong-ĝin GIM, Chon-AN, Saseoham 5, CHON-AN SI 330-600,	Chung-nam Korea
KOSTARIKO	Danilo OVIEDO QUESADA - Apartado 011 - La Cuesta - CR - 8251 CORREDORES,	Costarica
KUBO	Josè Luis MONTES DE OCA, Calle Josè M. Sanchez 70 - CU - 53000 SANTO DOMINGO - Villa Clara,	Cuba
NEDERLANDO	Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK,	Nederland
NORVEGIO	Kjell Peder HOFF, Øyav 64 A - NO - 1900 FETSUND,	Norge
PAKISTANO	S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM,	Pakistan
PERUO	Inĝ P. F. CAMACHO DAZA, El Boulevard 131 Monterrico, PE - LIMA 33,	Peru
POLLANDO	Prof. Antoni Pawel TABACKI - PL-40-900 KATOWICE - 2 skrytka poczowa 490,	Polska
PORTUGALIO	PORTUGALA ESPERANTO-ASOCIO, Rua Dr. Joao Couto 6 r/cA, PT - 1500 LISBOA,	Portugal
RUSIO	Inĝ Bronislav ĈUPIN - a.k. 4831 - RU - 426061 IĴEVSK,	Rossija
SUD-AFRIKO	D-ro J.P. HAMMES, Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA,	Suid Afrika
SVEDIO	Arne WINGQVIST, Centralvägen 8 - SE-18631 VALLENTUNA,	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Sonnhaldenstrasse 4, CH-8032 ZÜRICH,	Helvetia
TAJLANDO	Pho THAMKHAJADPAIKUM, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai, TH - 10400 BANGKOK,	Thailand
TOGO	Koffi GBEGLO, B.P. 13169,TG - NYEKONAKPOE, LOMÉ,	Togo
TUNIZIO	Abderra Zak TABKA, Rue Bizerte 72 bis, TN - 4070 M'SAKEN,	Rep. Tunisienne
URUGVAJO	S-anino Sandra BURGUES ROCA, Francisco Acuña de Figueroa 1957 UY - 11800 MONTEVIDEO	Uruguay
VENEZUELO	David G. VALECILLOS, Calle 79 - 3 C-72, VE - MARACAIBO,	4002 Venezuela
VJETNAMO	Nguyên Dinh LONG, 50/6/9 Nguyên Dinh Chiêu, P.3, Quân Phu Nhuân, THANH PHO HO CHI MINH,	Viêt Nam

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe
Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT - 00152 ROMA, Italia
Fakso: 06 58202232

